

Z obsahu

Rozhovor s Petrou Špindlerovou 6
Mgr. Věra Keilová

TÉMA:

VÁNOČNÍ SVÁTKY A ZIMNÍ ČAS

Vánoce napříč Evropou 10
Iva Lhotská

Jak udělat svátky zdravě 13
MUDr. Vladimíra Strnadelová,
Jan Zerzán

Vánoční čaj 15
Ing. Markéta R. Vopičková, Ph.D.

Čas kouzel 17
Gabriela Filippi

Dary tří králů:
myrha, kadidlo a zlato 18
Kateřina Boesenberg, BHSc., ND.

Vánoční čas okem
tradiční čínské medicíny 20
Eva Zimmelová

Naslouchání – nejkrásnější dárek 22
Kateřina Fišerová

Léčivé neřesti III:
Čajovník, nebo kamélie? 23
Václav Větvička

Sváteční povídání s Ivankou
Adamcovou 28
Mgr. Věra Keilová

Bylinka měsíce prosince:
jmelí bílé 32
Bc. Martin Kolár

Aminokyseliny, covid a mRNA 33
prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

Jak pracovat se sny 36
Taťána Kročková

Reflexní terapie chodidel 38
Lucie Hrubá

Všechny barvy únavy 42
Mgr. Petra Suchá

Foto M. Ryšavá, P. Suchá, V. Keilová

Předplatné má u nás nově na starosti
firma SEND. Volejte: 225 985 225.

Pište a objednávejte,
e-mail: medunka@send.cz,
<https://www.send.cz/medunka>

Vaše stávající předplatné je aktivní.

redakce